

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌گویند: همه کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و یا بسیاری از اینگونه مشکلات به نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم.

برای آنکه مطلبی کاملا آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتما معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیشتر و احتمال **فراموشی** کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصطلاح آنها پردازیم. در اینصورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عاداتهای نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عاداتهای مطلوب جایگزین آن گردد.

انواع روشهای مطالعه

روش پس ختام

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ4R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است .

مراحل پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک **دید کلی** نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد .

مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد .

مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست .

مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سؤالاها، و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهمترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد .

مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده، در غیر اینصورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخشهای یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم .

مرحله مرور کردن

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخگویی به سئوالات و تمرینات پایان فصل است؛ اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از **اضطراب امتحان** را کاهش دهد .

روش دقیق خوانی

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از :

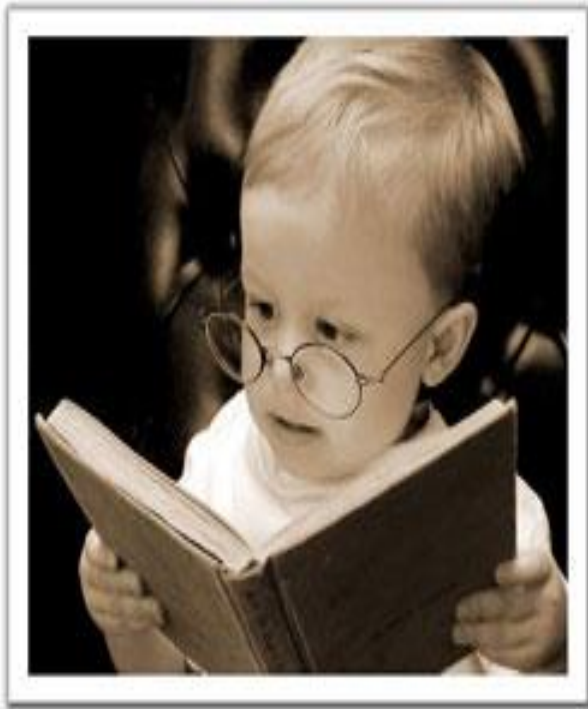
تکنیک خلاصه برداری



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم

پزشکی شاهرود

روش های صحیح مطالعه



علامتهای مختلف نشان دهید. در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تأثیر دارد. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیشتری می‌شود.

حذف عوامل مزاحم فکری

مواردی هست که بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود مشغول می‌دارند که هیچ رابطه با موضوع ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان و استادان، افزایش شهریه و نوع رفت و آمد و ... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می‌کاهد. برخی حتی خیال پردازیهایشان را موقع مطالعه انجام می‌دهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می‌برد. توصیه کلی این است که اگر ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.

فراهم کردن محیط مناسب

محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می‌شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می‌شود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند که بسیار شلوغ و پر سرو صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب می‌کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محلها بدترین محل برای مطالعه است.

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، بطوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد.

نکته‌های اصلی: خطوط و اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.

نکات جزئی: اطلاعات جزئی‌تر هستند که بصورت مثالها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.

تکنیک علامت گذاری در متن

در این تکنیک علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت گذاری به شکلهای مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه نویسی و ...، این موارد بسته به صلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است این است که، بهتر است همانند تکنیک سازمان دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار داده و آنها را با